



予定献立表



がつ もくひょう
8月の目標

きそく ただ しよじ
<規則正しい食事をしよう>

日 曜日	しよじよく 主食	牛乳	おかず 主菜/副菜/汁	赤のたべもの		緑のたべもの		黄のたべもの		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	献立メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
19 金	夏野菜カレー		ノンオイルサラダ 冷凍みかん (夏野菜カレー)	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ ズッキーニ なす もやし コーン キャベツ きゅうり 冷凍みかん	米	油	632kcal 18.8g	21.4g 2.7g	夏休み明け。夏野菜たっぷりカレーで元気に2学期を始めましょう。
22 月	ごはん		マーボーなす 冷や奴 ビーフンサラダ	豚肉 凍り豆腐 豆腐 みそ かつお節	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ なす キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ	米 ビーフン 砂糖	油	604kcal 23.7g	21.7g 2g	地元でとれたおいしいなすをたっぷり使って。
23 火	タンメン		ゆでもろこし トマトサラダ (みそタンメンの汁)	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 青梗菜 トマト 黄パプリカ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし セルリー メンマ ねぎ コーン	麵 砂糖	油	584kcal 26.1g	13.4g 1.9g	地元の甘いもろこしをゆでます。
24 水	ごはん		豚肉とやさいの甘酢あんかけ 浅漬け かき卵汁	豚肉 鶏卵	牛乳 塩昆布	かぼちゃ にんじん	白菜 えのき きゅうり キャベツ しょうが 玉ねぎ ねぎ しめじ	米 片栗粉 砂糖	油	568kcal 21g	17.5g 2.1g	甘酢あんかけは、夏にぴったり。
25 木	食パン		フルーツクリーム ポテトサラダ ミネストローネ	ちくわ ハム	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん	みかん 缶 パン 缶 洋梨 缶 黄桃 缶 コーン にんにく 玉ねぎ セルリー キャベツ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	591kcal 21.1g	22.2g 2.5g	フルーツクリームを食パンにはさんで食べてください。
26 金	ごはん		あじフライ ゆかり和え かぼちゃのみそ汁	あじ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	えのき キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ なす しめじ	米 小麦粉 パン粉	油	629kcal 35.9g	20.5g 2g	今が旬の獲れたてのあじです。
29 月	ピビンバ		ビビンバ わかめスープ ふのラスク	牛肉 鶏卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが ぜんまい もやし 玉ねぎ メンマ ねぎ	米 砂糖 麩	油 ごま バター	591kcal 22.1g	22.4g 2.1g	「ふのラスク」保育園のおやつで出していたものです。
30 火	ソフト麺		ツナソース お好み焼き きゅうりのピリ辛和え	ツナ いか ちくわ 鶏卵 かつお節	牛乳 チーズ 桜えび 青のり	ピーマン にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり もやし 切り干し大根	麵 片栗粉 砂糖 小麦粉	油	641kcal 28.8g	17.6g 2.1g	お好み焼き、おいしくできるかな。
31 水	ごはん		焼き魚 和風サラダ 豚汁	鮭 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう 玉ねぎ しめじ 白菜 ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	594kcal 29.8g	21.8g 2.6g	和食の献立です。

小学生(中学年)の栄養量目標値は、エネルギー650kcal、たんぱく質(摂取エネルギーの)13~20%、脂質(摂取エネルギーの)20~30%、食塩相当量は2.0g未満です。

暑い日が続いています。暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、1日三食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。元気に楽しい夏を過ごしましょう。

